

La lactancia materna está de MODA

¿Por qué está la lactancia materna tan de moda? ¿Porque lo hace Rachel Weisz, Madonna y otras celebridades? Tal vez... pero la razón principal es que sabemos que el pecho es lo mejor: bueno para los bebés, bueno para las madres y definitivamente hará que recuperen su figura más rápido. Las mujeres de hoy son fuertes y decididas con su identidad y autoestima y hacen lo que creen correcto.

La sociedad ha condicionado a que muchas personas vean los senos sólo desde un punto de vista sexual y no como una parte del cuerpo con una función biológica crucial. El ver a una madre amamantando debería ser un asunto ordinario de la vida cotidiana, moderno, de moda y de lo que las madres se enorgullecen. Los jóvenes podemos cambiar el contexto cultural de la lactancia y del trabajo, para que el amamantamiento sea compatible con el trabajo y el estilo de vida moderno. No debería haber diferencia en la práctica de la lactancia materna en público o en privado. Los jóvenes podemos crear un mundo donde las madres puedan amamantar con orgullo.

Foto © Dez Murad, www.dezmurad.com.au



¿Quiénes somos?

La **Iniciativa WABA Joven** es un programa global iniciado en el 2006, abierto a todos los jóvenes que quieran ayudar a hacer la diferencia. El objetivo es lograr que los jóvenes se interesen en la lactancia materna y se desarrollen como líderes que promuevan y protejan la lactancia materna desde una perspectiva de derechos humanos, salud reproductiva e igualdad de género. ¡Tú puedes unirse a nosotros! Sé parte del Grupo Yahoo "YOUth4Breastfeeding" y encuentra discusiones, intercambio de información y boletines.

Para Jóvenes en Latinoamérica y el Caribe, ¡Únete a RUMBA! – Red Unida por las Madres, Bebés y su Alimento – iniciativa interdisciplinaria de jóvenes que tiene como objetivo promover, proteger y concientizar sobre la Lactancia Materna desde todos los ámbitos profesionales y abarcar temas relacionados como: Género, Prevención del VIH y apoyo social, Parto y Servicios de Salud Humanizados, Paternidad y Maternidad, Seguridad Alimentaria, Comunidades Amigables con las madres y la niñez, entre otros.
Te esperamos en: <http://rumbalac.org>
Correo electrónico: coordinacion@rumbalac.org

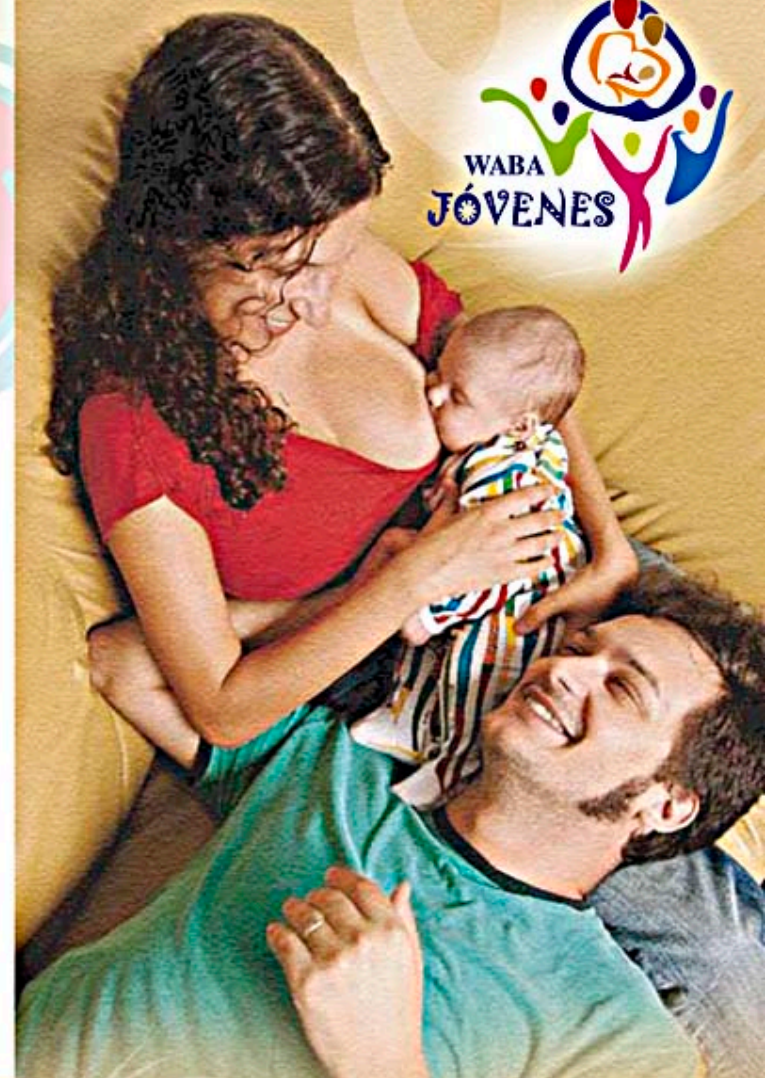


La **Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA)** es una alianza mundial de personas, redes y organizaciones que protegen, promueven y apoyan la lactancia materna y se basa en la "Declaración de Innocenti" y la "Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño" (OMS/UNICEF). Sus principales asociadas son la Red de Grupos Pro-Alimentación Infantil (IBFAN), La Liga La Leche Internacional (LLL), International Lactation Consultant Association (ILCA), Wellstart Internacional, la Academy of Breastfeeding Medicine (ABM). WABA tiene status consultivo con el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y como ONG tiene status consultivo especial en el Consejo Económico y Social de Naciones Unidas (ECOSOC).



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)
PO Box 1200, 10850 Penang, Malaysia.
Tel: (604) 658 4816 Fax: (604) 657 2655
Correo Electrónico: waba@streamyx.com
Página Web para Recursos y para unirse:
www.waba.org.my/youth/

Lactancia materna



**¡Los JÓVENES
podemos actuar y hacer
la diferencia!**

Género

Desde que nacen, los roles y responsabilidades de niños y niñas son divididos de acuerdo a su sexo biológico. Estas normas y "reglas" experimentadas desde la niñez serán perpetuadas al crecer.

- **Hombres:** En sociedades patriarcales, como lo son la mayoría en el mundo, la cultura dice que el hombre debe mantener a la familia y ser servido por las mujeres.
- **Mujeres:** El bajo estatus social de la mujer se refleja en varios aspectos de su vida como en la educación y la salud. No tienen poder de decisión y enfrentan discriminación, por lo que sufren de más pobreza, falta de educación y limitadas oportunidades de trabajo remunerado en comparación con los hombres.

La lactancia materna sólo puede ser apoyada totalmente cuando la sociedad comprenda que la lactancia es una responsabilidad compartida y en donde el apoyo de los hombres y el ambiente propicio son necesarios. Tener un/a bebé es un asunto de dos por lo que la responsabilidad de cuidar a l@s hij@s también debería ser conjunta. Como Joven podés contribuir: cree y vive de manera sensible al género para construir una sociedad con paz.

Salud Reproductiva

Pubertad, menstruación, sexo, embarazo, lactancia materna -todas son parte del ciclo reproductivo de las mujeres. La lactancia materna es un derecho de salud reproductiva, por lo que información basada en evidencia y el apoyo para el parto respetuoso y la lactancia materna deben estar a disposición de todas las mujeres. Sin embargo, muchas veces las mujeres son alentadas a asumir un papel pasivo y a aceptar prácticas de "rutina" que pueden interferir con el parto natural como:

- Trabajo de parto sin acompañantes que apoyen
- Privación de agua y alimentos
- Control del dolor vía fármacos
- Obligación de parir acostadas en vez de cuclillas u otras posiciones
- Práctica de episiotomía y otros procedimientos invasivos
- Cesárea, en vez de parto natural
- Separación de la madre y su bebé
- Dar automáticamente al/la bebé fórmula o agua
- Hacer creer a las madres que su leche no es lo suficientemente buena
- Prácticas como desechar el calostro

La experiencia vivida durante el embarazo y parto tiene un gran impacto en cómo reemplaza y continúa la lactancia. Cuando hablamos de salud reproductiva, hombres y mujeres somos biológicamente diferentes y necesitamos apoyarnos mutuamente.

Trabajo

Toda madre es una mujer trabajadora. Ayudarlas a practicar la lactancia óptima es un gran desafío. Estas son algunas recomendaciones mínimas de la Organización Internacional del Trabajo que han sido adoptadas como ley en algunos países:

- Conceder a l@s trabajadoras licencias de maternidad y de paternidad pagada (14 semanas, al 66% del salario);
- Asegurar que las madres y mujeres embarazadas no pierdan su trabajo o posición laboral;
- Permitir que las trabajadoras lactantes tengan períodos durante la jornada laboral para amamantar o una reducción diaria en la jornada laboral (remunerada)
- Deber de la patronal de proveer un lugar limpio y confortable para que las mujeres se extraigan y almacenen su leche materna.

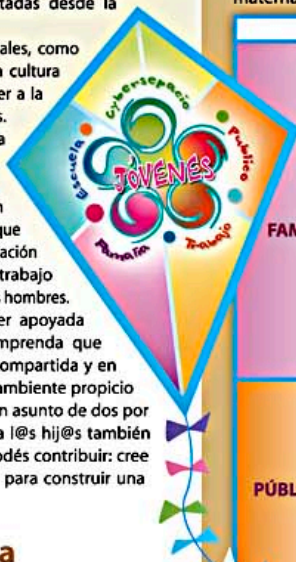
Además, l@s bebés amamantad@s se enferman menos, por lo que las madres no faltan tanto al trabajo. Esto beneficia a la patronal porque permite mayor concentración y menor preocupación. Toda mujer tiene derecho a continuar amamantando aún después de la licencia de maternidad y la sociedad debería apoyar a las madres y a sus bebés.

Economía

La leche materna es mucho más que el mejor alimento para la nutrición infantil; también beneficia a instituciones de salud, sociedades y gobiernos.

- La leche materna es un recurso renovable GRATUITO. La lactancia materna elimina la carga económica de comprar:
 - o fórmulas, chupones, biberones y tetinas,
 - o agua para preparación y lavado,
 - o equipo de esterilización, detergente y otros suministros,
 - o gas/electricidad necesario para preparar y almacenar los sucedáneos de la leche materna.

¿Muy joven para hacer la diferencia? ¡Piénsalo Otra Vez! L@s jóvenes ya existimos en cinco dominios sociales en donde TÚ tienes el poder de compartir los beneficios de la lactancia materna.



	TU PUEDES...	
FAMILIA	Madres lactantes	Pregunta como tú y otr@s pueden ayudar mientras ellas amamantan.
	Nuevas madres	Habla sobre los beneficios de la lactancia materna y contactálas con grupos de apoyo entre madres.
	Padres y parejas	Cuéntales sobre todo lo que se puede ahorrar al amamantar por medio de menos facturas médicas y al no necesitar comprar fórmula para bebés.
	Abuel@s	Habla sobre los beneficios de la lactancia exclusiva y que otros líquidos y alimentos no deben darse durante los primeros 6 meses de vida.
	Herman@s	Ayuda con las tareas de la casa.
	Familiares	Da a las madres ánimo y apoyo emocional.
PÚBLICO	Vecin@s	Felicita a vecinas que amamantan.
	Clubes	Crea discusión sobre lactancia materna para l@s miembros del grupo.
	Centros comerciales y tiendas	Distribuye información básica sobre lactancia materna a l@s consumidores.
	Supermercados y Farmacias	Chequea precios de fórmula infantil y violaciones al Código.
	Transporte	Cede el puesto a madres embarazadas o con bebés, y ofrece información sobre lactancia materna.
	Compañer@s de escuela	Pregunta a tus compañer@s qué saben de lactancia materna y comparte lo que tú sabes.
ESCUELA/ UNIVERSIDAD	Profesor@s	Pide a tus profesor@s que incluyan un tema de lactancia materna en clase.
	Consejo estudiantil	Organiza una semana de concientización sobre lactancia materna en la escuela.
	Boletines locales	Publica mensajes sobre lactancia materna.
	Colegas	Se sensible en cuanto a las necesidades de las madres lactantes y anima a otr@s a hacer lo mismo.
TRABAJO	Jefaturas	Diles acerca de los beneficios que pueden lograr las empresas al apoyar la lactancia materna (ver sección, de vuelta al trabajo). Alíéntales a montar un centro infantil en el trabajo.
	Sindicatos y organizaciones laborales	Crea discusión acerca del derecho de las madres trabajadoras a amamantar. Aboga frente al gobierno para fortalecer la protección a la maternidad.
	Amig@s	Manda correos electrónicos sobre los beneficios y sobre cómo amamantar cuando sepas que alguien está embarazada o lactando.
CYBER-ESPACIO	Chat	Discute y da retroalimentación positiva sobre lactancia materna.
	Blogs	Comparte tus puntos de vista acerca de cómo l@s jóvenes podemos ayudar a la lactancia materna.
	Sitios Web	Disemina anuncios y links sobre buenos sitios web de lactancia materna.

- La leche materna siempre está disponible y no hay necesidad de incurrir en todos los gastos que supone la producción de leche de vaca.
- La leche materna es una inversión en salud para toda la vida. L@s bebés que no amamantan padecen más asma, alergias, enfermedades respiratorias, infecciones de oído, diabetes y obesidad.

Una madre produce aproximadamente 346 litros de leche materna en dos años. Por ejemplo, en Mali, la leche materna supondría un 5% del PIB si se reconociera su valor a tan solo 1 US\$ por litro. Las madres lactantes contribuyen a la economía global – de manera silenciosa e invisible!

Derecho Humano

Las madres tienen derecho a amamantar, en cualquier parte, a cualquier hora. La lactancia materna es esencial para alcanzar el derecho de tod@ niñ@ a una alimentación adecuada y a disfrutar del más alto nivel posible de salud.



Dado lo anterior, ¿alguna vez has VISTO, OÍDO o PENSADO que alguna de las siguientes situaciones sea una violación de los derechos de los niños, niñas y madres?

- Las prácticas de mercadeo poco éticas de los sucedáneos de la leche materna cuya intención es influir la decisión sobre alimentación de las madres. Muchas veces, ellas no tienen una libre elección.
- Si las madres tienen el derecho de amamantar en cualquier lugar, ¿por qué tienen que esforzarse en ingeniarse formas de amamantar en el lugar de trabajo o en lugares públicos?
- Una madre VIH positiva que quiere amamantar a su bebé: ¿tiene ella la información y el apoyo necesario para tomar esta decisión?

Muchas veces, los intereses comerciales, estructuras familiares, actitudes sociales y políticas gubernamentales desvalorizan e ignoran el derecho de las mujeres de amamantar a sus hij@s.

Lactancia y VIH

¿Cuál es el rol de la lactancia materna cuando hablamos de VIH? No existe una respuesta correcta o incorrecta, lo que necesitamos es conocer la evidencia:

- La mejor prevención para l@s bebés es proteger a las madres de ser infectadas.
- La leche materna es óptima y renovable, por lo que contribuye a la seguridad alimentaria de l@s bebés y sus familias.
- El VIH puede transmitirse durante el embarazo, labor, alumbramiento y lactancia materna.
- Sin intervención alguna, el 65% de l@s bebés de madres VIH positivas no llegan a infectarse nunca. Aproximadamente el 15% se infectan luego de más de dos años de alimentación mixta.
- Hasta el 2001, 1.7 millones de bebés murieron de SIDA, pero fueron 30 millones los que murieron por no ser amamantados. Esto significa que en áreas de escasos recursos es recomendable 6 meses de lactancia exclusiva.
- La Exclusividad es la llave para la prevención; por ej. SOLO lactancia materna o SOLO alimentación de reemplazo. La alimentación mixta resulta en tasas de transmisión mucho más altas porque el agua y otras bebidas/alimentos pueden dañar el intestino del bebé facilitando la transmisión del VIH.
- Recomendaciones de Naciones Unidas indican que la alimentación de reemplazo debe darse solo cuando es asequible, factible, aceptable, sostenible y segura (AFASS).

Las madres y padres tienen el derecho de saber los riesgos de la lactancia materna exclusiva, de la alimentación mixta y de la alimentación de reemplazo para la transmisión del VIH y la supervivencia infantil.

Mercadeo Deshonesto

¿Sabías que algunas compañías se hacen más ricas a expensas de la vida de bebés? Existen compañías que acuden a prácticas promocionales que anteponen la salud a las ganancias. El Código Internacional de Comercialización de Sucédáneos de la Leche Materna fue adoptado por la Organización Mundial de la Salud para hacer frente al mercadeo poco ético de los sucedáneos de la leche materna, por ejemplo:

- Ofrecer muestras gratuitas a las madres y familias
 - Idealizar la alimentación artificial al compararla con la leche materna y al citar supuestas "propiedades saludables" engañosas en cuanto a los productos
 - Usar a l@s trabajadores de salud para promover los productos y contactar a las madres y mujeres embarazadas
 - Impulsar los biberones y tetinas
 - Dar regalos a trabajador@s de salud y a las madres
- L@s Jóvenes podemos hacer la diferencia y salvar la vida de much@s bebés. Para saber más sobre cómo ayudar a parar estas violaciones al Código ir a: www.ifban.or/code/

¡Hazlo Naturalmente!

La leche materna es un recurso natural renovable. La leche artificial y los alimentos procesados para bebés son productos que crean gran deterioro ecológico, por ejemplo:

- Las fincas lecheras requieren grandes extensiones de tierra, imaginen ¡cuanta agua deben usar!
- Hay alto consumo de energía por el procesamiento industrial.
- Los productos deben ser transportados; esto contamina y gasta combustible.
- Se usa lata y plástico para el empaquetado.
- Se gasta combustible y agua para preparar las leches en polvo.
- Hay desechos de chupones de plástico, tetinas y latas.

¡Piénsalo! ¡La lactancia materna es totalmente libre de desperdicio! Necesitamos apoyar una cultura de lactancia materna que respete a la madre naturaleza y haga las cosas ¡NATURALMENTE!

¿Por qué amamantar?

¿Por qué a nosotr@s l@s jóvenes nos debería importar la lactancia materna?

¡La lactancia materna es el mejor alimento! Esta es la razón fundamental por la cual tod@ bebé merece ser amamantado. Los beneficios de la lactancia materna también se extienden a madres, parejas, familias y sociedades.

¿Qué tiene la leche materna que la hace tan ESPECIAL?

¡La leche materna es el paquete nutricional más completo para l@s infantes! Y no puede ser replicado ni mejorado por ningún otro alimento. Desde el nacimiento, la lactancia materna tiene impactos positivos en el desarrollo a lo largo de toda la vida, aún después de haberse suspendido la lactancia.

¿Cuáles son los beneficios para l@s bebés?

L@s bebés amamantad@s son más san@s, tienen menos enfermedades y se recuperan más rápido y tienen un coeficiente intelectual más elevado que l@s bebés alimentad@s con fórmula.

¿Cuáles son los beneficios para las madres?

Las mujeres que amamantan son menos propensas a sufrir enfermedades como: anemia, cáncer de ovario y seno; y osteoporosis. Además se recuperan mucho más rápido del parto al tener menos sangrados y tienen más probabilidades de perder el exceso de peso ganado durante el embarazo que las madres que no amamantan.

¿Qué es lactancia materna exclusiva?

Significa que no se le da al bebé ningún otro tipo de alimento o bebida. El/la bebé debe ser alimentado con la frecuencia que demande y por periodos sin restricción.

¿Por cuánto tiempo debe amamantarse a un/a bebé?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda lactancia exclusiva por seis meses y luego la introducción de alimentos complementarios

nutritivos, acompañados de la leche materna hasta los dos años y más.

¿Puede la lactancia materna afectar la forma de los pechos de mamá?

La lactancia materna no causa pechos "caídos". La forma de los senos es influenciada por factores como la herencia, la grasa corporal y el embarazo pero no por la lactancia. Más bien, una mujer que amamanta pierde el peso ganado durante el embarazo mucho más rápido que una que utiliza alimentación artificial.

¿Tengo pechos pequeños... puedo dar de mamar?

El tamaño de los senos no importa – pequeños o grandes, los senos pueden producir suficiente leche para cualquier bebé.

¿En qué difiere la fórmula infantil de la lactancia materna?

- La fórmula infantil no contiene anticuerpos, lo que significa que no protege al/la bebé contra infecciones y enfermedades como lo hace la leche materna.
- Las compañías fabricantes de fórmula infantil nunca han podido replicar las cualidades de la leche materna, que cambian de acuerdo a las necesidades de cada bebé.

¿Cuáles son los riesgos de la fórmula infantil?

Las investigaciones han demostrado los muchos riesgos que se corren al decidir alimentar a l@s bebés con fórmula infantil. Algunos ejemplos son:

Para Infantes y Niñ@s:

Mayor riesgo de sufrir asma, alergias, enfermedades agudas de vías respiratorias, infecciones por fórmula contaminada, deficiencias de nutrientes, cáncer infantil, enfermedades crónicas, diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, infecciones gastrointestinales, infecciones de oído, efectos secundarios por contaminantes ambientales, oclusión alterada y desarrollo cognoscitivo reducido.

Para Madres (que no han amamantado):

Mayor riesgo de padecer de cáncer de seno, ovario y endometrio, sobrepeso, osteoporosis, artritis reumatoide, estrés, ansiedad, diabetes gestacional, y reducción del espaciamiento natural de embarazos que proporciona la lactancia exclusiva.

¿Por qué debería la sociedad apoyar la lactancia materna?

Los beneficios de la lactancia materna no se limitan solamente a la salud de la madre y su bebé sino que también son económicos y ambientales.

- Las familias gastan mucho menos cuando amamantan ya que la fórmula es muy cara;
- La patronal se beneficia debido a que las madres que amamantan faltan menos al trabajo ya que sus bebés se enferman menos; y
- Preparar la fórmula gasta energía que se ahorra cuando se da leche materna, además con la lactancia no existen desperdicios que al desecharse dañan el ambiente.

Los beneficios de la lactancia materna solo pueden multiplicarse cuando las madres viven un ambiente que las apoya, a ellas y a la lactancia.

